

2025



# 食育だより

そろそろ寒さが本格的になってくる頃です。年末の忙しい時期は、大人の不規則な生活リズムに合わせて、子供の食生活も乱れがちになります。たとえ手軽な食事でも3食きちんと食べて、風邪を予防しましょう。



## 免疫力について

インフルエンザや風邪が流行する季節になりました。感染予防には手洗い・うがいがい最も効果的ですが、体調をくずさない丈夫な体を作るために、栄養バランスの良い食事とても大事になってきます。免疫力を維持するために役立つ食事のポイントをご紹介します。

### たんぱく質をとろう

たんぱく質は体を菌やウイルスなどから守る免疫物質のもとになります



動物性たんぱく質が多い食品



植物性たんぱく質が多い食品

バランスよく食べることが大事

### きのこ類・海藻をとろう

お腹の調子を整える善玉菌のエサになる食物繊維が豊富です！



### ビタミンをとろう

のどや鼻の粘膜を強化します



ビタミンA

白血球の働きを助け  
免疫機能を高めます



ビタミンC

体の酸化を防ぎ、  
血管を保護します



ビタミンE

免疫機能を調整する  
働きがあります



ビタミンD

### 発酵食品をとろう

腸内環境を整え、免疫機能を調整する乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を多く含みます。毎日続けて摂るのがおすすめです！



### 山口・九州・沖縄の郷土料理

#### 『チキンチキンごぼう（山口県）』

山口県の学校給食から県内全域に広まり、山口県民のソウルフードとなった料理です。砂糖と醤油による甘辛いタレが決め手で、鶏肉を豚肉に代えて「トントンごぼう」、ごぼうをれんこんに代えて「チキンチキンれんこん」などアレンジは無限です。胸肉を使用したり、揚げずに焼いたりすることでヘルシーにも仕上がります。



## 宮崎ひがし幼稚園 献立表



2025年12月

	月	火	水	木	金
日にち	1日	2日	3日	4日	5日
行事					
昼食	ごはん すき焼き風煮 春菊のツナ和え しめじの味噌汁 牛乳	ごはん チキンチキンごぼう◆ コールスローサラダ けんちん汁 牛乳	豆腐ブレッド マカロニグラタン グリーンサラダ 野菜スープ あまおういちごゼリー 牛乳	麦ごはん チンジャオロース ブロッコリーの中華和え 春雨スープ りんご 牛乳	ごはん ふりかけ 豚肉の赤味噌炒め 高野豆腐のオランダ煮 すまし汁 牛乳
日にち	8日	9日	10日	11日	12日
行事		★お弁当の日★			
昼食	ごはん さばの煮付け 白菜のツナ和え 豚汁 牛乳		麦ごはん 豚もやしニラ炒め さつまいもとりんごの甘煮 厚揚げの味噌汁 牛乳	雑穀ごはんの大豆キーマカレー 春雨サラダ パン 牛乳	ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ 南瓜とほうれん草のスープ オレンジ 牛乳
日にち	15日	16日	17日	18日	19日
行事					★クリスマス誕生会★
昼食	しらす菜飯 豚肉と根菜の煮物 切干大根サラダ かいわれ大根の味噌汁 牛乳	雑穀ごはん 白身魚の野菜あんかけ 大学かぼちゃ じゃが芋の味噌汁 牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚げ ほうれん草の白和え かき玉汁 牛乳	肉炒め丼 ひじきサラダ 具だくさん味噌汁 バナナ 牛乳	ツナピラフ もみの木型ハンバーグ 花野菜サラダ コーンポタージュ サンタデザート 牛乳
日にち	22日	23日	24日	25日	26日
行事	★冬至★		★始業式★		
昼食	ごはん ふりかけ ぶり大根 南瓜煮 キャベツの味噌汁 牛乳	ナポリタンスパゲッティ エビフライ キャベツの胡麻ドレサラダ 白菜のスープ クリスマスケーキ 牛乳		麦ごはん メンチカツ さつまいもサラダ きのこの味噌汁 牛乳	ごはん ミートボールのケチャップ煮 キャベツの彩り和え わかめスープ 牛乳
日にち	【今年も残すところあと1ヶ月】				
行事					
昼食	<p>厳しい寒さは、温かい食べ物でのり切りましょう。かぼちゃ・玉ねぎ・ニラ・ネギ・ショウガや根菜類など、体が芯から温まるものをたくさん食べ、生活リズムを整えて、風邪を引かず新しい年を迎えましょう。</p> <p>この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気が乾燥しているので、風邪を引きやすくなります。予防のためには「手洗い」が大切です。トイレの後や食事前には必ずしっかりと手を洗いましょう。</p>				

※材料仕入れ等の都合によりメニューを変更する場合がございます。

株式会社 魚国総本社